Les pastilles del Dr. Font



Per PepMaria el dt., 16/03/2021 - 12:53

Entre els jesuïtes catalans s'ha difós l'expressió "les pastilles del Dr. Font" com a remei per qui té problemes per dormir. El Dr. Font és en Jordi Font i Rodon, jesuïta i psiquiatre. Quan algun jesuïta li comenta que té problemes per dormir, en Jordi li fa una visita; i si veu que el problema no és greu, aleshores no li recepta cap pastilla. La recepta és: "Estira't al llit, amb el cos ben relaxat, i pensa en coses agradables. Amb paciència ja t'adormiràs; i si no has dormit molt aquesta nit, ja dormiràs la següent, perquè el cos es pren les hores de son que necessita".

I és que en Jordi és partidari de no modificar químicament estats psicològics alterats que, no essent greus, s'haurien de tractar amb un canvi de conducta. Per exemple: si dormo malament és que menjo massa (o massa poc) per sopar, o que faig massa (o massa poc) esport, o que treballo massa, o que em responsabilitzo massa dels assumptes que porto entre mans, o que pretenc massa ràpidament donar resposta a un nou problema... Tractar aquests estats psicològics alterats amb pastilles és eliminar símptomes, impedeix canviar les conductes que en són la causa i a més pot generar una addicció als tranquil·litzants.

Notem que la instrucció d'en Jordi consisteix en "pensar en coses agradables": no en "fer coses excitants". Efectivament, des d'un punt de vista biològic, quan prenem paciència i pensem en coses agradables, el cervell segrega una substància anomenada serotonina que calma les neurones. En canvi, quan hi ha una excitació el cervell segrega dopamina, que excita les neurones, bloqueja la secreció de la calmant serotonina i genera addicció.

Exemples de pastilles del Dr. Font que "prenc" quan em desperto de matinada:

1. Portar a la ment un grup relativament gran de persones estimades i resar un Avemaria per cadascuna d'elles: la meva família; l'equip de matrimonis que animo; els membres de la meva comunitat de jesuïtes...
2. Relaxar el cos tot recorrent mentalment i poc a poc des dels dits dels peus fins al cap. Quan acabo, torno a començar.
3. Recordar amb detalls alguna passejada llarga pel bosc o per la platja que acostumo a fer els caps de setmana o que he fet al darrer estiu.
4. Obrir els ulls ben oberts i esforçar-me per NO adormir-me. I lluitar contra la son quan està arribant... fins que aquesta son em venç.
5. Escoltar música clàssica o notícies a la ràdio, amb el llum tancat.
6. Cantar totes les estrofes d'una cançó bonica, la lletra de la qual em sé de memòria.
7. Llegir una novel·la estirat al llit.
8. Llevar-me, anar a la cuina i beure poc a poc un got de llet freda.

En aquesta llista hi ha dos tipus d'activitats:

1. Fer durant la nit coses agradables... que hauríem hagut de fer durant el dia! Per exemple, tenir cura del cos sense presses, escoltar música, llegir una novel·la...
2. Recordar coses agradables que he fet durant el dia. Per exemple, passejades relaxants o relacions harmòniques amb les persones per les quals prego.

I així, les pastilles del Dr Font no són pastilles que es prenen d'un glop. Són, finalment, invitacions a canviar la meva actitud vital:

1. Invitacions a menar una vida més equilibrada: on hi hagi lloc per fer una diversitat de coses com tenir cura del cos, escoltar música o llegir una novel·la.
2. Invitacions a fer cadascuna d'aquestes coses diverses de manera agradable: passejar relaxadament, tenir relacions harmòniques amb la gent... Invitacions a viure el present amb una mica menys d'angoixa, aprofitant la riquesa serena que se'ns hi ofereix.

.....

"El plaer és egoista, la felicitat només és compartida o no és; el plaer és efímer; la felicitat, en canvi, es projecta cap al futur sense límits; el plaer és sensorial i visceral; la felicitat és difusa i etèria (…) El plaer és addictiu perquè cada vegada necessites més estímul – amb substàncies o en conductes – per obtenir la mateixa quantitat de plaer. [La felicitat] requereix actituds, una disposició, un camí… I com més felicitat aconsegueixes, més fàcil és obtenir-ne més. Per tant, no existeix l'addicció a la felicitat però sí al plaer. Perquè el plaer és dopamina i la felicitat és serotonina." Robert Lustig "Confondre plaer amb felicitat ens fa desgraciats" La Vanguardia 13/11/2020.

"A auto-enganyar-nos, els humans no ens n'ha d'ensenyar ningú: cadascú en sap moltíssim! Josep Miralles SJ

.....

· Quins recursos utilitzes per adormir-te quan no arriba la son?

· Quins problemes o presses t’assetgen darrerament? Com afecten als teus equilibris vitals? Com afecten a la teva manera de viure cada activitat de forma agradable?